

Рекомендации по организации здорового питания детей

1. Здоровое питание.

Здоровое питание – это рацион, который: соответствует энергозатратам ребёнка; сбалансирован по макро- и микронутриентам (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы); включает продукты с низким содержанием насыщенных жиров, сахаров и соли, а также обогащённые витаминами и пищевыми волокнами; разнообразен и соблюдает оптимальный режим; сохраняет пищевую ценность продуктов при приготовлении; исключает фальсифицированные продукты.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии заболеваний ЖКТ, эндокринной системы, сердечно-сосудистых заболеваний и избыточного веса.

2. Формирование у детей культуры правильного питания.

Во время еды дети не должны спешить – это ухудшает переваривание и усвояемость пищи, формирует вредные пищевые привычки. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

3. Энергетическая ценность рациона.

Рациональное распределение калорийности по приёмам пищи: завтрак – 20-25% суточной нормы; второй завтрак (при наличии) – 5%; обед – 30-35%; полдник – 10-15%; ужин – 25-30%.

4. Сбалансированность и разнообразие питания.

Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным – одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

5. Роль питания в развитии ребёнка.

Рациональное питание: обеспечивает физическое и нервно-психическое развитие; повышает сопротивляемость к инфекциям; улучшает работоспособность и выносливость; покрывает затраты энергии и обеспечивает рост и развитие. Ключевые компоненты рациона: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Особенно важен белок – он является пластическим материалом для всех органов и тканей.

О роли питательных веществ в организме ребёнка:

- белки: содержатся в животных и растительных продуктах; наиболее полноценны белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца, творог, молоко, сыр); содержат жизненно необходимые аминокислоты; недостаток ведёт к задержке роста и снижения иммунитета у ребёнка;
- жиры: необходимы для энерготрат, терморегуляции, иммунитета; делают пищу вкуснее, дают длительное чувство насыщения; ценные источники: молочные жиры (сливочное масло, жир молока) – содержат витамины А и Д; важно включать растительные масла (источник ненасыщенных кислот);
- углеводы: главный источник энергии; участвуют в обмене веществ, помогают использовать белки и жиры; источники: хлеб, крупы, картофель, овощи, фрукты, сахар, сладости; избыток нарушает баланс между белками, жирами и углеводами;
- минеральные вещества: участвуют во всех обменных процессах; кальций и фосфор – важны для костной ткани (источник: молоко, овощи, корнеплоды); железо – входит в состав гемоглобина, переносит кислород (источник: говядина, печень, желток, зелень, помидоры, ягоды, яблоки); натрий и калий – регулируют воду в тканях (калий также выводит воду через почки); микроэлементы (кобальт, медь, йод, марганец, фтор) – нужны в малых дозах для жизнедеятельности: медь, кобальт – стимулируют кроветворение; фтор, марганец – входят в состав костной ткани (зубов); магний – важен для мышц, особенно сердца; йод – регулирует функцию щитовидной железы;
- витамины: способствуют росту и развитию, участвуют во всех обменных процессах.

Витамин А – важен для зрения, роста, иммунитета. Источники: сливочное масло, сливки, молоко, икра, рыбий жир, сельдь, яичный желток, печень; может образовываться из каротина (морковь, томат, шпинат, щавель, зелёный лук, салат, шиповник, хурма, абрикосы).

Витамин Д – участвует в минеральном обмене, отложении солей кальция и фосфора в костях; связан с иммунитетом. Источники: печень рыб и животных, сельдь, желток, сливочное масло, рыбий жир.

Витамин В1 – тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. Необходим для нормальной функции нервной системы и ЖКТ. Источники: хлеб грубого помола, горох, фасоль, овсяная и гречневая крупы, мясо, яйцо, молоко. При недостатке – повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость.

Витамин В2 (рибофлавин) – связан с белковым обменом. Источники: молоко, яйцо, печень, мясо, овощи. При недостатке – кожные заболевания, стоматиты, трещины в углах рта.

Витамин РР (никотиновая кислота) – участвует во всех обменных процессах, повышает сопротивляемость к инфекциям. Источники: ржаной хлеб, мясо, рыба, молочные продукты.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – предохраняет от заболеваний, участвует во всех обменных процессах. Источники: зелень, овощи, ягоды, фрукты (картофель, капуста).

Вода составляет основную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде включайте в рацион ребёнка: первые блюда; напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т. п.).

6. Принципы правильного питания.

Разнообразие меню – ключевой фактор усвоения пищи. Вкусовые качества – влияют на аппетит ребёнка. Используйте зелень, приправы (петрушка, укроп, лук), но избегайте жгучих (перец, горчица, хрен) – раздражают ЖКТ.

Режим питания – приём пищи в одно и то же время запускает «рефлекс на время» (выделение пищеварительных соков). Интервалы между приёмами пищи – 3,5-4 часа.

7. Рекомендации по приготовлению пищи дома.

Контролируйте потребление жира: исключите жареные блюда и фритюр; не добавляйте лишний жир при приготовлении; ограничьте колбасные изделия и копчёности с видимым жиром; выбирайте нежирные сорта рыбы, мяса, молока; снимайте кожу с птицы. Контролируйте потребление сахара: ограничьте употребление варенья, шоколада, конфет, кондитерских изделий, сладких газированных напитков; сладких блюд с высоким содержанием сахара (влияние на обмен веществ, риск аллергии, избыточного веса, нарушений в работе ЖКТ). Контроль потребления соли: норма – 3-5 г в сутки в готовых блюдах. Правила употребления соли: готовить блюда без соли; солить готовое блюдо перед употреблением; использовать соль с пониженным содержанием натрия; ограничить употребление мясных копчёностей. Правильные способы кулинарной обработки пищи: приготовление на пару; отваривание; запекание; тушение; припускание.

8. Требования к порциям и питательной ценности.

Учитывать возраст обучающихся; соблюдать требования по массе порций, пищевой и энергетической ценности; ориентироваться на суточную потребность в витаминах и микроэлементах (см. приложение № 7 СанПиН 2.3/2.4.3590–20). Запрещённые продукты: перечень утверждён в соответствии с принципами щадящего питания и санитарными правилами (для предотвращения инфекционных и неинфекционных заболеваний).

